Kwiecień 1933.

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok III. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziolkowski w Katowicach, ul. Andrzeja 33 | Nr. 4.

Treść:

Kwiecień 1933

Homeopatja i Zdrowie

-MIESIĘCZNIK POPULARNY DLA WSZYSTKICH STANÓW-

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA

Rok III. | Redaktor i wydawca: Józef Korczak-Ziolkowski w Katowicach, ul. Andrzeja 33. | Nr. 4.

Co należy wiedzieć o homeopatji?

II.

Przeprowadzając próby z rozcieńczeniami, zauważył Hahnemann rozwój sił leczniczych materji próbnych. I tak stwierdził, że np. węgiel poczyna dopiero działać w rozcieńczeniu drugiem lub trzeciem, Lycopodium (widłak) jeszcze większego wymaga rozcieńczenia, a sól kuchenna działa leczniczo dopiero w rozcieńczeniu dziesiątem do piętnastego.

Długie i mozolne doświadczenia wykazały Hahnemannowi, że rozcieńczenia niskie działają na organizmy łatwo ulegające podrażnieniom niedobrze, wywoływały bowiem niepożądane objawy. To skłoniło Hahnemanna do stosowania prawie wyłącznego rozcieńczenia względnie roztarcia trzydziestego. Wprawdzie znaleźli się potem następcy, którzy nie mogli pojąć działania tak wysokich rozcieńczeń i nie mogli zrozumieć, iż organizm chory reaguje nawet na najdrobniejszą dawkę, a którzy poczęli stosować rozcieńczenia niskie. Jednakże znaczna ilość takich niedowiarków nawróciła się, przekonawszy się o racjonalności przepisów Hahnemanna. Jeszcze dziś mamy w homeopatji pod tym względem zdania podzielone, a specjalnie w Polsce stosuje ta maleńka ilość lekarzy, zajmująca się homeopatją, na ogół rozcieńczenia niskie. Głównym powodem tego jest brak odpowiednich podręczników oraz tradycja, przejęta po pierwszym polskim homeopacie, który stosował roztarcia niskie. Zresztą literatura polska, dotycząca homeopatji, jest zupełnie przestarzałą.

Nie chcemy tutaj twierdzić, aby nie wolno było stosować w poszczególnych wypadkach rozcieńczeń niskich; owszem, mogą zachodzić wypadki, że trzeba się udać do roztarć niskich, ale to tylko wyjątki, pozostawione ocenie rozumnego i doświadczonego lekarza. Ja sam stosuję według wypróbowanych doświadczeń Hahnemanna

prawie wyłącznie roztarcie 30, a używam niższe jedynie wyjątkowo, kiedy mi własne długoletnie doświadczenie mówi, że w tym lub owym wypadku lepiejby było zastosować roztarcie niższe. **Nie można od homeopatji oddzielić zasady maleńkich dawek o wysokiem rozcieńczeniu**

Mogę na tem miejscu stwierdzić, że w praktyce mojej 47-letniej rzadko tylko używałem roztarć niskich, a każdy praktyk homeopatyczny musi być tego samego zdania, o ile wybrał środek rzeczywiście odpowiedni.

Nie przytaczam tu najrozmaitszych wypadków chorobowych przezemnie wyleczonych wysokiem roztarciem, którym nieraz dziesiątki lekarzy allopatów, nawet sławnych profesorów, pomóc nie zdołały. Moje długoletnie doświadczenie nauczyło mnie, że nigdy nie należy stosować niskiego roztarcia w chorobach ostrych, kiedy w organizmie wszystko wzburzone i wrażliwe; co innego zaś, gdy chodzi o wypadki chroniczne, gdy w organizmie istnieje pewien spokój — tam można wyjątkowo zastosować i rozcieńczenie niższe.

Zwolennicy roztarć niskich nie rozumieją zwykle działania roztarć wysokich i mówią, iż trudno sobie wytłómaczyć efekty tak słabych dawek, a tymczasem mamy w naturze dużo jeszcze mniej zrozumiałych objawów, których jednakże zaprzeczyć nie można. Weźmy np. działanie magnetyzmu zwierzęcego, którego siła uśmierza często najsilniejsze boleści, tamuje silne krwawienia itp. i to tylko za pomocą położenia ręki.

I nikt nie przeczy tym objawom działania cudownych sił, które występują przecież także na podstawie manipulacji zewnętrznych.

Nie można zaprzeczyć, iż w lekarstwach znajduje się duża dynamiczna siła, a wiemy przecież, że wpływy dynamiczne posiadają wielką moc w stosunku do naszego organizmu. Codziennie obserwować możemy, iż przestrach, kłopoty, zmartwienia, gniew, wielka niespodziewana radość itp. wywołują ciężkie choroby, przyczem nic materjalistycznego zaobserwować nie jesteśmy zdolni. Z jakiego powodu wywołuje np. powietrze przed burzą u niektórych ludzi rozwolnienie? Jakże działa księżyc na somnambulików? Czem można wytłómaczyć znane **idjosynkrazje,** czyli przyrodzony wstręt do niektórych zwierząt, jak psów, kotów, myszy, pająków itd., i to nieraz w takim stopniu, że tracą przytomność, skoro odpowiednie zwierzę znajduje się w pobliżu?

Organizm chory jest nierównie silniej wrażliwy na działanie najbardziej nawet rozcieńczonych środków, niż to mieć może miejsce w organizmie zdrowym. O fakcie tym mamy codziennie sposobność przekonania się przy łożach chorych i u pacjentów z chorobami zastarzałemi.

W następstwie tej maleńkości środków naszych i ich dynamicznej działalności, pierwszem zadaniem leczącego jest oddalenie wszelkich wpływów, działających na pacjenta niekorzystnie.

Dotyczy to nasamprzód wszelkich podniecających i nie służących choremu pokarmów i napojów, ale niemniej też wszystkiego, co mogłoby mieć jakiśkolwiek wpływ leczniczy.

Bezwarunkowo zakazane są: Kawa ziarnista, mocna herbata, alkohol w każdej formie, jak wódka, piwo, likiery, wino, jako też wszelkie inne napoje podniecające, dalej wszelkie kwasy, potrawy mocniej solone, korzenie wszelkiego gatunku, jak np. selery, pory, cebula, czosnek itp.

Dalej zakazane jest mięso wieprzowe, przedewszystkiem zaś tłuszcze wieprzowe, zatem i wędliny, słonina itd.

Wolno używać:

Wołowinę, cielęcinę, skopowinę, drób, dziczyznę, jarzyny wszelkiego rodzaju, potrawy mączne, także groch i fasolę, potrawy mleczne, owoce, jajka na miękko lub jajecznica na maśle, o ile potrawy te nie są zaprawiane czemś zakazanem.

Z powyższego przedstawienia zakazanych potraw i napojów wynika jasno, że kuracja homeopatyczna nie jest kuracją głodową, jak ją niektórzy nazywać usiłują.

Dodać tu musimy jeszcze, że zakazane jest również palenie tytoniu.

Przeszkody stanowią pozatem silne zapachy kwiatów, kadzideł, wód pachnących itp., dalej wszelkie maście, plastry, okłady, wody lecznicze itd.

Wyjątki może tu czynić jedynie lekarz na podstawie jakości choroby, odporności organizmu i wogóle oceny każdego poszczególnego wypadku. Samodzielne uchybienia pacjenta narażają go bez wyjątku na szkody w postaci niedostatecznego działania lekarstw i na skutek tego, na stratę czasu i pieniędzy.

Na tem miejscu chcemy wspomnieć o niektórych błędach allopatji, czyli medycyny szkolnej:

Jeden ze znakomitych autorów lekarzy, Krueger-Hansen, pisze: Każda choroba niszczy tem prędzej i dokładniej siły życiowe, czemwięcej ona powoduje wypróżnień i czem częściej one się zdarzają. Krwiotoki doprowadzają tylko do powolnej, chronicznej słabości, kończącej się śmiercią, o ile one są niezbyt silne i następują po sobie rzadziej; skoro wszakże następują po sobie szybko, następstwem ich jest rychła śmierć, a obojętnem jest, jaką drogą krew się z organizmu wymyka. Jedynie stolec twardszy zapewnia zdrowie stałe; czem więcej stolec jest miękki, nawet wprost płynny, czem częściej trzeba się wypróżniać, tem mniej zdrowia posiadamy. Wymioty są nawet w chorobach lokalnych dowodem słabości, a nierównie większym w zachorzeniach ogólnych. Silne, długotrwające i często się powtarzające poty niszczą organizm nie gorzej od krwiotoków, ropień, utraty soków itp.

Powyższe cztery rodzaje przyczyn osłabiania organizmu stosuje allopatja czyli medycyna szkolna niestety jeszcze dziś tak często, a niepotrzebnie z wielką szkodą swoich pacjentów.

Najczęściej używa się środków, wywołujących poty. Ile złego narobiły takie zioła, jak np. rumianek i bez! Czyż przeważna część Czytelników naszych nie odczuwała już z własnego doświadczenia dolegliwości, następujących po takich sztucznie wywołanych potach, jak wielkie osłabienie i zmęczenie, połączone częstokroć z bólem głowy, kolkami, kurczami itp. Zioła te wywołują takie dolegliwości, a nierozsądny zwyczaj pojenia położnic herbatą rumiankową powoduje u nich zaburzenia i kurcze i wreszcie śmierć! Takie matki szukają w myśli potem przyczyn śmierci swych niemowląt, nie wiedząc, iż śmierć tę spowodowały same rumiankiem.

Jeśliśmy się zaziębili, a niema środków homeopatycznych pod ręką, wówczas można od biedy napić się najwyżej jedną szlankę herbaty rumiankowej — ale zupełnie lekkiej — poczem się lekko zapocimy, a zaziębienie ustępuje bez widocznego osłabienia na skutek potów.

Allopatja używa też jeszcze często środków na wymioty, które swoją gwałtownością bardzo szkodliwie działają na wstrząsany wymiotami organizm. Przy leczeniu homeopatycznem jest użycie środków na wymioty jak najzupełniej zbędne. Prawie każdemu zdarzyło się choć raz jeden w życiu, że żołądek mu się „zepsuł". Prawie zawsze zapisuje wówczas lekarz-allopata jakiś środek na wymioty, bez któregoby się łatwo obyło, a któryto środek wskutek spowodowanych silnych wstrząsów narządów wewnętrznych wywołać może długotrwałą chorobę, a nawet śmierć.

Kiedy z powodu przejedzenia bierze nas chęć do wymiotowania, to najlepiej połechtać piórkiem (ewentualnie umoczonem w oleju) w gardle, a nato nastąpi wypróżnienie wymiotowe łagodne i naturalne, nie przynoszące szkód organizmowi. Ostrzegam tu wyraźnie, aby nie stosowano u siebie środków, powodujących wymioty sztuczne.

Wilk.

Dla ludzi cięższych, otyłych, stanowi przechadzka lub marsz pieszy częstokroć męczarnią z powodu t. zw. **wilka**, czyli ranek skóry pochodzących z przetarcia. Wszystkie środki nie przydają się na nic, albo raczej nie działają, ponieważ używa się ich bez wyboru i systemu. Sposobem najlepszym jest nacieranie miejsc rozrażonych ałunem (kamieniem). Wprawdzie pali ałun początkowo dość silnie, ale rzecz najważniejsza, że pomaga. Miejsca chore niezadługo się znieczulają, poczem można udawać się nawet w dalsze drogi.

A. S. w W.

Przy chorym.

Do rzadkości należą rodziny, w którychby ktoś nie chorował. Jeżeli kogoś z rodziny nawiedzi ciężka i długotrwała choroba, zapowiadająca nawet śmierć, to wypadek taki wywołuje słuszny i zrozumiały smutek i pociąga za sobą wiele przykrości, które rodzina, chcąc nie chcąc, znosić musi. Kto nie pamięta owych nocy bezsennych, żałosnych westchnień cierpiącego, jego gorączkę, majaczenia i t. d. Przywołany lekarz zapowiedział gdzieś na boku i to po cichu, że w ciągu kilku dni nastąpi przesilenie i o ile to przesilenie chory wytrzyma, to będzie zdrów, a jeżeli nie to umrze. Chwile oczekiwania dla zrozpaczonej rodziny były straszne. Jeżeli chory wytrzymał przesilenie to nastąpił zaraz pomyślny zwrot przedewszystkiem w gorączce, która spadła do normalnej prawie temperatury ciała, nastał potem czas rekonwalescencji, czyli powolnego przychodzenia do zdrowia. W tym to czasie bywają częste wypadki, że choroba wraca, czyli następuje tak zwana recydywa, kończąca się częstokroć śmiercią, a powodem do niej była nieuwaga tak ze strony chorego jak i jego rodziny.

Sądzę więc, że dobrze będzie zastanowić się, jak mamy obchodzić się z chorym, by przyczynić się do jego wyzdrowienia. Przedewszystkiem musimy wiedzieć o tem, że nie lekarstwo jest przyczyną bezpośrednią wyzdrowienia, ale sam organizm czyli sama przyroda leczy to, co w niej chore. Lekarstwo dopomaga do wyzdrowienia, wzmacnia siły organizmu w ten sposób, że ten organizm przez t. zw. reakcję wyrzuca z siebie lekarstwo i chorobę. Siły przyrody mają tu wiele do zdziałania, trzeba je przywołać na pomoc, trzeba zakląć, aby się stały posłuszne w uleczeniu chorego.

Weźmiemy najpierw pod uwagę, gdzie chory powinien leżeć? Jest to na pozór drobnostką i może niepotrzebną uwagą. Chciejmy dobrze się zastanowić nad tą sprawą, a przekonamy się, że miejsce względnie pokój, w którym chory leży, przyczynia się bardzo wiele do pogorszenia albo polepszenia stanu chorego. Chory powinien leżeć w osobnym pokoju, aby mieć więcej powietrza świeżego i o ile możności słońca. Rozumiemy dobrze, że nie zawsze da się wydzielić osobny pokój dla chorego, bo rodzina jest liczna albo mieszkanie szczupłe. Musimy tu postawić bezwzględną zasadę, że osobny pokój jest konieczny.

Chory leży na jakiejś pościeli, na którą też zwrócić należy baczną uwagę. Pościel przepocona, jeśli chory gorączkuje, niezmieniana od dłuższego czasu a wskutek tego brudna, zanieczyszcza powietrze, mnoży zarazki chorobotwórcze i wcale nie przyśpiesza wyzdrowienia. Trzeba zatem zmieniać dość często nawet i codziennie prześcieradła i poszewki, trzeba przewietrzać pościel, wystawiać ją na słońce, aby jak najwięcej zniszczyć zarazków. Chory z przyjemnością kładzie się na czystej i przewietrzanej pościeli, czuje, że ta pościel orzeźwia i sprowadza często błogi sen, co dla chorego ma nie-

słychanie ważne znaczenie. Jeżeli chory może się dźwignąć z łoża, to powinien usiąść na miękkiem krześle i przeczekać chwilę, aż pościel i łóżko przewietrzy się dostatecznie. Jeżeli zaś chory jest bezsilny, to powinno się go przenieść na drugie łóżko, by tymczasem zrobić porządek na jego własnem. Wogóle trzeba jakoś tak sobie radzić, by choremu zapewnić czystość. Pokój, w którym chory spoczywa, powinno się jak najczęściej przewietrzać albo stale trzymać okna nieco uchylone, by w ten sposób umożliwić stały dopływ świeżego powietrza. Płuca biorą w uzdrowieniu taki sam udział jak żołądek, nerki, skóra i kiszki. Przesadna obawa o przeziębienie się chorego jest raczej szkodliwa niż pożyteczna. Można przecie chorego zabezpieczyć przed ewentualnem przeziębieniem, okrywając go dobrze. Widzi się czasem ciekawe zjawisko w pokoju chorego. Pościel brudna aż żółta od potu, na szafce koło chorego stoi rząd flaszek z rozmaitemi lekarstwami, które swym zapachem zanieczyszczają powietrze tak, że aż w nosie kręci, okna zabite szczelnie, aby się chory nie przeziębił, z kuchni przedostaje się odór rozmaitych potraw, spalenizna nieprzypilnowanych sznycli, dym tytoniowy unosi się jak chmura nad głową chorego, nie mówiąc o kurzu, którego nie można dostrzec gołem okiem.

Odświeżanie więc powietrza i pościeli jest jednem z najważniejszych zadań osób, obsługujących chorego. Przypatrzmy się szpitalom. Panuje tam czystość bezwzględna (zależy to od kierownictwa), słońce oświetla pokoje, powietrze odświeża się przez otwarte okna i wentylatory. Toteż są chorzy, którzy wolą przeleżeć chorobę w szpitalu niż w domu, bo wiedzą, że w szpitalu znajdą urzędowy porządek, powietrze i słońce. Czysty, słoneczny szpital z najrozmaitszemi urządzeniami świadczy o większej lub mniejszej kulturze państwa, narodu. Ludzie podróżujący, badając stosunki kulturalne w jakimś kraju, nie pominą nigdy szpitalnictwa, bo ono daje im wiele materjału obserwacyjnego. Nie od rzeczy będzie zaznaczyć tu, że czystość szpitalna jest dotąd jakimś oderwanem od życia pojęciem, wprost monopolem, zasłabą wykazuje ekspanzję nazewnątrz, za mało p. p. lekarze udzielają się niższym warstwom społeczeństwa w tem znaczeniu, by je pouczać o najprostszych zasadach higjeny. Coś wprawdzie się robi ale to jest kroplą w morzu w stosunku do potrzeb i pojęć o kulturze ciała. Sławne orędzie ministra Składkowskiego o budowaniu ustępów przy każdym domu, było rewolucyjnym krokiem naprzód, ale spaliło się na panewce i spalić musiało, bo trafiło na grunt nieprzygotowany. W naturze słowiańskiej tkwi pewne lenistwo do przestrzegania porządków; można to lenistwo przemieniać w zamiłowanie do czystości a to już zależne od wyższych czynników. A że wyższe czynniki mogą coś w tym kierunku zdziałać, dowodem są nasze pociągi osobowe. Miło jest obywatelowi Państwa Polskiego usiąść w III kl. nawet i patrzeć na wzorowy porządek a łechta to nawet dumą narodową, jeżeli się widzi, że jakiś cudzoziemiec ciekawie rozgląda się w pociągu i wreszcie głośno wyraża swe uznanie naszemu kolejnictwu. W szkolnic-

twie można w szczególnie wybitny sposób swoje zamiłowanie do czystości przez nakaz i zakaz okazać. Słyszałem o pewnej szkole ludowej w Warszawie, że kierujący nią nauczyciel przyozdabia sale szkolne w różne kwiaty, że każde dziecko musi buty zostawiać w przedpokoju a we własnych pantofelkach idzie na wykłady.

O ile z temi zarządzeniami idzie w parze pouczanie dziatwy o zasadach higjeny, to szkoła ta spełnia znakomicie swe zadanie. W Seminarjach Nauczycielskich i na Uniwersytetach należałoby więcej kłaść nacisku na znajomość higjeny, by tak ludowi jak i gimnazjalni nauczyciele mogli wpajać w młodzież sobie powierzoną to, co sami z wykładów wynieśli.

Przyzwyczajanie dzieci do czystości czyli stosowanie zasad higjeny w praktyce jest najlepszą drogą do wszczepienia w społeczeństwo zamiłowania do porządków. W gimnazjach jest sposobność do nauki o higjenie przy wykładach stomatatolgji, w szkołach powszechnych wypadałoby więcej uwzględniać ciało ludzkie niż krety, psy, koty i inne żaby. Skoro już te sprawy omiawiamy, to musimy tu nadmienić o bardzo zaniedbanym terenie zakresu higjeny a mianowicie o walce z bakcylami i ich roznosicielami. Cóż nam przyjdzie z tego, że w imię zasad higjenicznych wylakierujemy podłogę, wytapetujemy ściany, jeżeli na ścianach osiądzie stado much lub zagnieździ się pod tapetami stado pluskiew a po podłodze maszerować będą w djabelskich susach czarnobarwe pchły. Ile much wskutak zawsze bywa, że z początku jest do tych spraw wielki zapał, razki chorobotwórcze do domu sąsiada a wreszcie ile było główną i bezpośrednią przyczyną śmierci? Na to wszystko patrzymy obojętnie, gotowiśmy pisać raczej wiersze na cześć much i pcheł niż wziąć się z niemi do zaciętej walki.

Albo taka plaga i roznosiciele zarazków jak nasze kochane szczury zwłaszcza po wielkich miastach. W walce z tem plugastwem nie trzeba się uciekać do czarów, tu trzeba zdecydowanej woli i surowych zarządzeń władz sanitarnych, trzeba również uświadomienia ludzi, by to plugastwo przepłoszyć. Nad przestrzeganiem zarządzeń władz sanitarnych musi czuwać policja, ale to tak zawsze bywa, że z początku jest do tych spraw wielki zapał choćby i ze strony władz sanitarnych i policji, a potem idzie to w zapomnienie, bo jakiś nowy pomysł ma być zbawienniejszy od poprzedniego i tak w koło zabawka. Naszem zdaniem lepiej jedno wykończyć a potem dopiero brać się do czego innego.

Nie dość jest wydać rozkaz stawiać wszędzie ustępy, ale trzeba dopilnować, czy one są rzeczywiście postawione i czy jest w nich utrzymany porządek. Przyzwyczajenie do porządków jest pracą wychowawczą a więc obliczoną i rozłożoną na lata. Tu trzeba iść naprzód powoli ale stale pewnymi etapami.

Alkohol niszczy nawet największe zdolności.
(Ks. Kneipp).

Skleroza czyli wapnienie żył.

III.

Zdrowie i choroby zależne są przedewszystkiem od prawidłowego pokarmu. Narządy wewnętrzne muszą być odżywiane racjonalnie, aby wytwarzać mogły odpowiednio złożoną krew, nie posiadającą możliwie żadnych szkodliwych substancyj, a jedynie takie, które są dla organizmu pożyteczne. Takie odżywianie musi dawać organizmowi możność wytwarzania soków krwistych nietylko wystarczających, ale i cały organizm zaopatrujących w soki tak świeże jako i nowe w miejsce zużytych. I zdawaćby się mogło, iż odżywianie żylnych ścianek nie wchodzi tu w rachubę i sądzićby dalej można, że przecież żyły są zawsze zapełnione życiodajnemi sokami krwi, z których ścianki mogą czerpać masowo to wszystko, czego im potrzeba. Jest jednakże tu inaczej; tak, jak zewnętrzna strona skóry nie przepuszcza płynów (maście wciera się do wnętrza przez pory skórne), tak, iż człowiek włożony do wanny napełnionej np. mlekiem, umarłby z głodu, choćby leżał w gotowym pokarmie, jeśliby sobie tego pokarmu nie przyswoił na drodze naturalnej przez przewód pokarmowy, w taki sam sposób wewnętrzna ścianka żył nie przepuszcza płynów. Droga, którą pożywienie ścianek tych się dostaje do wnętrza, przechodzi przez jak najdrobniejsze żyłki odżywcze, które nawet nie wychodzą zwykle z naczyń odnośnych, a tylko z dróg pobocznych. Każda żyłka, doprowadzająca krew do ścianek żylnych posiada po dwie żyłeczki, odprowadzające krew zużytą. Te żyłeczki przemieniają się we wnętrzu ścianek żylnych w rureczki włoskowate, co powoduje odżywianie identyczne ścian żylnych, tak, że w razie zachorzenia ścianek żył chore są naczynia całe.

O tej sprawie pomówimy następnie. Tutaj zastanowimy się, czy wskutek niedostatecznego odżywiania i przyłączenia się szkodliwych soków ze krwi może powstać zły skutek dla ścian żylnych. Na pytanie takie należy odpowiedzieć twierdząco; widzimy bowiem, iż tak powstają owe znane zgrubienia żył w różnych miejscach organizmu, jakkolwiek zgrubienia te nie przedstawiają jeszcze niebezpieczeństwa dla życia. Zrozumieć to nietrudno: Przy silniejszym nacisku krwi, potrzebnym w pewnych razach, ścianka żylna musi się starać o większą odporność, a zatem zgrubienie, co przy długotrwałem naciskaniu wywołuje w końcu zbytnie zgrubienie, odgradzające ścianki od odżywiającego je podłoża, czyli znajdujących się w żyłach rurek włoskowatych. Następstwem jest tu obumarcie tkanek, narażonych na różne zmiany niekorzystne, jak to się dzieje i z innemi tkankami wewnętrznemi. Tak powstaje pewien rodzaj masy szklistej, która pozostaje we wnętrzu żył, pod ich wewnętrzną powłoką. Że stosunki takie rozwijają się głównie w czasach, kiedy zwykła występuje skleroza — około roku 40 życia — w tem niema nic dziwnego, skoro sobie uprzytomnimy, iż nadużycia różnego rodzaju zdarzają się przecież właśnie do tej pory, jak sporty, nadużу-

cia płciowe, tańce, nadużywanie napojów wyskokowych i tytoniu, któreto nadużycia się z postępem wieku zmniejszają lub zupełnie kończą. Zatem tkanki, które pod naciskiem nadużywania ich się rozszerzyły, z powodu niedostatecznego ich odżywiania w stanie swym się cofają, tak samo dzieje się z naczyńkami odżywczemi, a następnie opuszczają tkankę zgrubiałą wewnętrzną.

Z powodów takich nie może powstać skleroza, jednakże może ona być przygotowana przez to, iż daje się sposobność tym szkodliwościom, które zwapnienie wywołują, sposobność do pozostawania w okolicach źle odżywianych. Nadmierna praca tak fizyczna, jak i umysłowa nie jest bez znaczenia dla wytwarzania się sklerozy nawet już w wieku młodzieńczym, tak samo też inne czynności, powodujące przeforsowywanie, jak np. długotrwały bieg, długotrwałe tańce, zbyt długa praca fizyczna jako i umysłowa, należy poprawiać przez dostateczne wypoczynki, aby dać organizmowi sposobność do przywrócenia stanu normalnego. W wieku późniejszym, kiedy żyły już twardsze i serce musi mocniej pracować, należy się wystrzegać wszelkich nadużyć i przeforsowywań, dlaczego starsi mężczyźni muszą unikać np. biegu itp., a poświęcać się ewentualnie gimnastyce.

Naczynia nasze wewnętrzne otacza prócz siatki żyłek także plecionka nerwów, regulująca samoczynną działalność obiegu krwi, a należąca do systemu niezależnego od woli naszej, tak jak oddychanie, bicie serca, trawienie itd., podlegających jednakże podrażnieniom duchowym. Dowód tego wpływu widzimy przy zaczerwienieniu ze wstydu, zblednieniu z przerażenia itd. Widoczne to zewnętrzne objawy odbywających się wewnątrz przeobrażeń w naczyniach na skutek rozdalań i ścieśnień tych naczyń. Takie zmiany i wpływy, o ile zdarzają się często lub trwają dłużej, powodują zmiany ścian żylnych. Przytoczone co dopiero wpływy nie odgrywają wielkiej roli jako krótkotrwałe, gorzej jest, gdy chodzi o wpływy długo, czasem lata całe trwające, jak smutek, kłopot i stałe obawy. Zrozumieć łatwo, iż tak utrudniona walka o byt własny i rodziny, nie dająca ani chwili rzetelnego wypoczynku oraz sposobności do wyrównania sił organizmu, figuruje w pierwszych rzędach przyczyn sklerozy. Że najwięcej tu cierpią nerwowo osłabieni (neurastenicy) także co do budowy naczyń wewnętrznych, nietrudno sobie wytłómaczyć, gdyż u nich zmiany w obiegu krwi — nerwowe — zdarzają się naprzemian najczęściej i najsilniej. Podobnie dzieje się z ludźmi złośliwymi (cholerykami) oraz cierpiącymi pod szykanami i dokuczeniami nieprzyjemnych przełożonych, nie umiejącymi otrząsnąć się z warunków, które tworzą grunt podatny dla wytwarzania sklerozy. Możnaby się oprzeć tym wpływom, ale potrzeba tu dużo hartu ducha i woli.

Inny rodzaj przyczyn sklerozy, to zwiększenie czynności obiegowej krwi na skutek przyjmowania niezwykle dużych ilości napojów. Taki rodzaj potopu wewnętrznego wywołuje rozdalenie naczyń, zaczem idzie stwardnienie wewnętrznych ścianek. Trzeba tu więc ostrzec wielkich lubowników zup, ale jeszcze dużo silniej lu-

bowników licznych szklanek piwa; ci ostatni doprowadzają do organizmu prócz napoju jako takiego truciznę do wnętrza, t. j. alkohol. Udowodniono zaś, iż wszelkie trucizny oddziaływają natychmiast na ścianki żylne. One stanowią właśnie przyczynę wielką sklerozy, niszcząc tkanki, czemu usiłuje przeciwdziałać organizm przez wapnienie obumarłych lub szkodliwych substancyj. Wynika z tego, że wapnienie stanowi czynność jak najbardziej naturalną, a ochronną organizmu. Nierozumnym jest jedynie człowiek sam, który takie czynności organizmu powoduje. Winę sam sobie przypisać tu musi.

(C. d. n.).

Zachorzenia chirurgiczne.

II.

Przy tem stają się pacjenci dość licznie z powodu takich operacji i ciągłych zabiegów w nosie z czasem bardzo nerwowi.

Środki nasze homeopatyczne prawie zawsze wystarczają jak najzupełniej, aby chorym oszczędzić takie przykre operacje. Przykładów tego rodzaju możemy podać całą masę. Najwięcej może operacji nosowych robi się na tle polipów, które częstokroć odrastają i wywołują nieraz nawet znaczne operacje. Polipy umie homeopatja usuwać łatwo środkami własnemi i nie potrzebuje uciekać się do tak niemiłych i często szkodliwych zabiegów operacji. Nieraz już prosiliśmy pacjentów, którym narośla nosowe miano zoperować, aby po usunięcia takowych przedstawili się, gdzie należy, i pokazali, że istnieją środki absolutnie niewinne, któremi można usuwać takie narośla.

Dalej przypomnimy tu wyjmowanie operatywne migdałów gardlanych. Niedawno jeszcze sądzono, iż z wyjęciem tych migdałów wyleczy się automatycznie całą ilość słabości, a nawet uważano, że wyjęcie migdałów powoduje korzystne zmiany w całym organizmie. Sądzono w naddatku, iż wyjęcie migdałów przyczynia się do znacznie lepszego rozwoju umysłowego, t. zn. uważano, iż za pomocą usunięcia migdałów zrobić będzie można z głupca — inteligenta! Jakże rzadko radzę pacjentom operowanie migdałów; homeopatja umie z pomocą odpowiedniej djety i paru środków własnych usunąć migdały bez bólu i szkody dla organizmu pacjenta. Oszczędzamy w ten sposób dzieciom dużo bólów i chwil ciężkich. Operacje migdałów są też najczęściej powodem, że dzieci idą do lekarza z wielkim strachem i odrazą.

Przytoczyć trzeba tutaj również narośla i opuchnięcia pewnego rodzaju na rozmaitych miejscach ciała oraz piersiach kobiecych.

Takie opuchnięcia i narośla nadają się szczególnie do wewnętrznej homeopatycznej kuracji, w następstwie której zanikają dość łatwo, tak, iż pacjenci zapominają niezadługo o dalszej kuracji, a o wyniku leczenia dowiadujemy się nieraz dopiero po latach, kiedy ci

sami pacjenci zjawiają się na nowo z jakiemś innem cierpieniem. Ileż to piersi dziewcząt i młodych kobiet pada ofiarą niepotrzebnej manji operowania z powodu niewinnej opuchliny! Homeopatja umie zaradzić takim operacjom skutecznie, atoli mówimy tu o rzeczywistych, doświadczonych homeopatach, a nie o t. zw. homeopatach, leczących allopatją, ziołami itp.

Jeśli przytoczymy teraz choroby kobiece, to homeopatja stanowi dla takich chorych osób rzeczywiste błogosławieństwo! Stwierdzić i udowodnić możemy, iż z wszelką pewnością znaczne ilości kobiet homeopatja uratowała przed bolesnemi i ryzykownemi operacjami oraz przed i po operacjach zdarzającemi się bardzo licznie cierpieniami i dolegliwościami na całą resztę życia. Czyż to nie wiadomo ogólnie, w jak częstych wypadkach wycina się młodym kobietom jajniki, a nawet macice, i to najczęściej z powodu dosyć drobnego, jak np. małe zmiany w położeniu wewnętrznem! Zwykle wyjmuje się tylko jeden jajnik, a ponieważ — według doświadczenia długoletniego — drugi po pewnym czasie również choruje, wycina się i ten drugi! A co następuje po tem? Otóż taka kobieta niezdolna jest do rodzenia dzieci i prócz tego narażona jest na różne cierpienia i dolegliwości na tle przedwczesnego zakończenia krwawienia miesięcznego.

Ile takich zbędnych operacji się u nas przeprowadza, wie najlepiej piszący te słowa, który dostaje pod ręce jedynie wypadki chorób, którym allopatja wogóle rady dać nie może. Jeden z najznakomitszych chirurgów zagranicznych wyraził się na wielkiem zebraniu lekarzy-chirurgów mniej więcej w ten sposób: Zaciekli panowie operatorowie doprowadzą i u nas do tego, co już w Anglji istnieje; tam nie wolno żadnej choroby kobiecej operować zanim dwóch lekarzy — niechirurgów — nie orzeknie, iż operacja konieczna. O, jakże potrzebne byłoby u nas w Polsce takie prawo! Masowe operacje i te modne, nieszczęsne zastrzyki, to nieszczęście dla społeczności polskiej!

Dziwna rzecz — obserwujemy codziennie prawie, iż kobiety dużo łatwiej się decydują na operacje, niż mężczyźni i nieraz trudno odwieść kobietę od niepotrzebnej operacji; do poddania się operacji namówić kobietę naogół dość łatwo.

Mężczyzna chce znać przyczynę koniecznej operacji i dowiaduje się prawie zawsze, czyby się sprawy nie dało załatwić w sposób inny. Inaczej jest z kobietami; jeśli kobieta, mianowicie młodsza, mówi z energicznym chirurgiem i ten jej oświadcza, iż musi ona się poddać natychmiastowej operacji, ta zwykle gotowa, nie dowiadując się nawet o potrzebie operacji u jakiegoś drugiego lekarza.

Każda operacja kryje w sobie, jak już powiedzieliśmy, pewne niebezpieczeństwa, a choć nie musi to być zaraz i koniecznie śmierć, to w każdym razie zbyt często są następne dolegliwości cięższe niż poprzednie cierpienia, dla których nastąpiła operacja.

Ileż to wypadków mieliśmy pod ręką, że na skutek nieracjonalnego położenia macicy operowano kobietę, krając przednią ścianę brzuszną, a następnie przyszyto nieodpowiednio macicę, co u kobiet takich wywołuje ogromne cierpienia! Ileż to razy proszono mnie z płaczem o pomoc, a ja pomocy w tym wypadku dać nie mogłem. Radzić tylko mogłem, aby się poddały ponownej operacji, przyczem trzebaby przyszyć narząd normalnie.

Ale dosyć o chorobach i operacjach kobiecych; jedno jest pewne, że chyba najwięcej grzechów popełniają chirurdzy w t. zw. chorobach kobiecych! (C. d. n.).

Jak się odżywiać?

Ile człowiek musi zjadać, aby utrzymać swe siły?

Wiemy, że powinien się odżywiać pokarmem mieszanym, zawierającym substancje azotowe i bezazotowe, a więc ciała białkowe, węglowodany i tłuszcz.

Jaka jednak powinna być jego codzienna porcja?

Normalny zatrudniony pracą robotnik, potrzebuje w ciągu dnia: 137 gramów białka, 173 gr. tłuszczu i 352 gr. węglowodanów (krochmalu albo cukru).

Młody lekarz, adwokat, nauczyciel, inteligent, potrzebuje w tym samym czasie: 127 gramów białka, 89 gr. tłuszczu i 362 gr. węglowodanów.

Przeciętnie, potrzebne są człowiekowi takie porcje na jeden dzień: 118 gr. białka, 84 gr. tłuszczu i 392,3 gr. węglowodanów.

Tą ilość białka odpowiada 18,3 gramom azotu i znajduje się w

272	gramach	sera	796	„	mąki pszennej
520	„	grochu	905	„	jaj
538	„	mięsa chudego	1430	„	chleba razowego
1868	„	ryżu	4796	„	słoniny
2650	„	śmietany	7625	„	kapusty białej
2905	„	mleka	17000	„	piwa.
4575	„	ziemniaków			

Węgla człowiek potrzebuje dziennie 328 gramów.

Takiej ilości dostarczyć może:

450	gramów	słoniny	2231	„	jaj
824	„	mąki pszennej	2620	„	mięsa chudego
896	„	ryżu	3124	„	ziemniaków
919	„	grochu	4652	„	mleka
1160	„	sera	9318	„	kapusty białej
1346	„	chleba razowego	13160	„	piwa.
1410	„	śmietany			

Ponieważ potrzeby cieplne i sprawność pracy ciała można mierzyć zapomocą jednostek ciepła, zwanych kalorjami, można w postaci kaloryj bardzo często podawać również i potrzebne do tego celu pokarmy. Opieramy się wtedy na tej podstawie, iż substancje od-

żywcze podczas spalania się wywiązują ciepło, mianowicie w następującej ilości:

1 gram białka dostarcza 4,1 kaloryj, 1 gr. tłuszczu — 9,3 kaloryj, 1 gr. węglowodanów — 4.1 kaloryj.

Obliczono, iż człowiek w ciągu dnia potrzebuje przeciętnie 3000 kaloryj. Średnio odpowiada to właśnie przytoczonej ilości codziennego pożywienia.

Zbadawszy bliżej liczby przytoczone, dojdziemy do przekonania jak często mylne są opinje ogółu o pożywności pewnych artykułów spożywczych. Na przykład groch ze słoniną uchodzi za bardzo pożywny i nasze zestawienie za litr piwa, to zadawalamy zaledwie ¼ naszej codziennej potrzeby. W rzeczywistości obu tych pokarmów razem wziętych potrzeba stosunkowo niewiele. Gdybyśmy jednak spróbowali osiągnąć ten sam cel zapomocą piwa, to dopiero 17 litrów jego starczyłoby do pokrycia dziennego zapotrzebowania białka, a 13 litrów dostarczyłoby potrzebnej ilości węgla. Widzimy bowiem z zestawienia liczbowego, iż wartość odżywcza piwa jest bardzo mała. Dlatego to piwo uważać należy nie za pokarm, lecz tylko za przyprawę. Wypijając codziennie litr piwa, zadowalamy zaledwie siedmnastą część swych potrzeb pokarmowych.

Ze wszystkich przytoczonych tutaj produktów spożywczych najlepiej zadawala potrzeby pokarmowe człowieka chleb razowy (żytni). Półtora kilograma tego chleba wystarcza do zaspokojenia codziennej racji pokarmowej. I to właśnie tłumaczy nam, dlaczego np. ludność robotnicza, która napozór gorzej się odżywia, niż warstwy zamożniejsze — utrzymuje siły swoje w całej pełni, żyje ona bowiem chlebem.

Naogół jednakże jadamy znacznie więcej, niż wypada na wagę; z liczb przytoczonych wyżej, byłoby bowiem zupełnie niemożliwem, aby kierując się liczbami, znalezionemi doświadczalnie, zastosować się do nich w ilościowem ustosunkowaniu poszczególnych pokarmów w życiu codziennem. Dlatego też ze spożywanego nadmiaru potraw organizm czerpie, co mu jest przydatne, gromadząc pewną część na zapas, resztę zaś wydziela w postaci niezmienionej.

Dzieci i ludzie młodzi potrzebują znacznie więcej kaloryj niż ludzie starsi, wzrastanie bowiem wymaga odpowiedniego nakładu energji. W pierwszym jednak rzędzie ilość zużytej energji zależy od funkcjonowania naszych gruczołów pokrewnych, głównie tarczycy; w niektórych przypadkach choroby tarczycy, przemiana materji jest tak wzmożona, że ludzie, nie wykonujący żadnej pracy fizycznej, muszą dla utrzymania równowagi energetycznej (przychodu i rozchodu) jeść więcej, aniżeli najciężej pracujący robotnik.

Liczni ludzie używają dobrych manjer przy stole tak, jak lepszego ubrania. Tak jednych jak drugich używają jedynie od święta.

Hartowanie ciała.

Hartowanie ciała miało zrazu jedynie na celu, nadanie ciału większej odporności przeciw wpływom powietrza, a mianowicie przeciw zaziębieniu, któremu przypisywano winę za większą część chorób i dolegliwości, trapiących ludzkość. Zapatrywanie to jednak w ostatnich kilkudziesięciu latach uległo zupełnej zmianie, mianowicie odkąd stwierdzono, że choroby takie jak tyfus (dur brzuszny), nieżyt, zapalenie płuc, dławica, koklusz i wiele innych zachorzeń nie pochodzi wcale z zaziębienia, tylko wywołane bywają przez maleńkie gołem okiem niewidzialne żyjątka, zwane bakterjami, które dostawszy się w jakibądź sposób do wnętrza ciała ludzkiego, powodują chorobliwe w niem zmiany. Wobec tego i cel hartowania musiał doznać zmiany i mieć na oku nie tylko odporność ciała na gorąco i zimna i zmiany powietrza, ale wogóle przeciw szkodliwym wpływom, a zatem także przeciw drobnoustrojom (bakterjom), wywołującym stan zapalny w ludzkim ciele.

Nie wynika z tego bynajmniej, aby odtąd zaniechano uważać zaziębienie jako powód choroby, albowiem wiemy z doświadczenia, że zaziębienie przyczynia się do wielu chorób, jak do suchot, dyfterytu i reumatyzmu stawowego, i to w ten sposób, że odnośnym zarazkom zaziębienie ułatwia dostęp do wnętrza ciała ludzkiego oraz przygotowuje im glebę do rozwoju. Z tego względu przeto w każdym razie wystrzegać się należy zaziębienia, bo ono bądź jak bądź tylko człowiekowi szkodzić może, i hartowanie ciała mimo nowoczesnego poglądu na powstawanie chorób musi dążyć do chronienia przed zaziębieniem, gdyż ono toruje drogę rozmaitym chorobom.

W tym celu przedewszystkiem człowiek wystrzegać się musi wszystkiego, co może ukrócać naturalne zadanie tkanek skórnych, a to zadanie polega na tem, że naczynia mięśni (muszkułów) pod wpływem zimna się kurczą a pod wpływem ciepła się rozszerzają. Tylko o ile skóra posiada w zupełności tą zdolność zmieniania naczyń krwionośnych, utrzymuje się w ciele ciepło 37 stopni wedle termometru Celsjusza, tak niezbędnie potrzebne do zachowania zdrowia. Tę zdolność regulowania ciepła w ludzkiem ciele traci jednak skóra ludzka stopniowo, skoro człowiek nie dba należycie o utrzymanie w żywotności przez pielęgnowanie skóry za pomocą ciepłych kąpieli lub przez regularne zmywanie całej powierzchni ciała. Pozatem jednak skórę należy przyzwyczaić do tego, aby nie tylko w zwyczajnych warunkach zachowała moc regulowania ciepła, ale także przy nagłych i wielkich zmianach powietrza i zdolna była się oprzeć tak wpływom mrozów zimowych jak gorączce lata, wichrów i deszczów, suszy i wilgoci. Człowiekowi rozpieszczonemu zaszkodzić może lada przewiew i przyprawić go może o dokuczliwe zaziębienie, podczas gdy człowiek zahartowany należycie znosić może nawet dochodzące do 40 stopni zmiany powietrza, tak jak to dowodzą wyprawy naukowe ludzi uczonych, podejmowane w okolice wieczystych lodów lub w spalone słońcem pustynie Afryki.

Muszkuły (mięśnie) naczyniowe w tkance skóry można najłatwiej przyzwyczaić do swobodnego znoszenia wielkiego zimna. A dokonuje się tego przez kąpiele, zrazu zupełnie krótko trwające, kąpiele zmienne, zimne wycieranie, natryski, kneippowskie polewania poszczególnych części ciała, chodzenie po wodzie, bieganie bosemi nogami po mokrej trawie i podobne stosowanie zimnej wody, atoli jeszcze skuteczniejszemi są kąpiele powietrzne. Te stosuje się nasamprzód w mieszkaniach dobrze przewietrzonych, a gdy się człowiek do nich już dostatecznie przyzwyczaił, zwłaszcza w ciepłej porze roku, na wolnem powietrzu. Człowiek poprostu rozbiera się zupełnie i początkowo stawia swe ciało nagie na wpływ powietrza przez kilka minut, potem coraz dłużej, a w końcu np. pół godziny, całą godzinę i dłużej. Niekiedy słyszeć można zdanie, że zmywań ciała dokonywać trzeba w pokoju nieopalonym, bo w ten sposób dokonuje się hartowania prędzej i skuteczniej. Zdanie to jest mylne, albowiem nie zależy na tem bynajmniej, aby marznąć, tylko na tem, aby mięśnie naczyniowe w skórze przyzwyczaić do silnego skurczenia się. Tego nie osięga się zaś — jak uczy doświadczenie, gdy ciało marznie, lecz przeciwnie, zimno wstrzymuje także ćwiczenia muszkułów. Z tego samego powodu nie powinny matki w celu hartowania wysyłać dzieci na świeże powietrze, gdy jest dotkliwie zimno, z krótkiemi pończoszkami i trzymać je tam tak długo, aż nogi im z zimna posinieją.

Jak wszędzie i zawsze przy innych sposobnościach zdarzają się ludzie, którzy w zaciekłem hartowaniu ciała przesadzają i głoszą, że nie należy nosić spodniej odzieży z trykotu itp., bo ta tylko człowieka rozpieszcza. Otóż i to zdanie jest mylne. Skóra ludzka, zupełnie tak jak nerki i jelita, wydziela stale szkodliwe, trujące osady, gromadzące się we wnętrzu ciała bądź to w kształcie płynu bądź gazu. Wydzieliny te oczywiście powoli wsiąkają w przylegające bezpośrednio do skóry części ubrania i dlatego noszenie bielizny, do tego często zmienianej, nie jest tylko nakazem czystości i porządku, lecz ponadto konieczne i niezbędne, aby wydzieliny skórne nie zatrzymywały się w niej zbytecznie, co zdrowiu wprost szkodzi.

Do hartowania ciała można się także przyczynić silną wolą i rozsądnem rozważaniem, opanowaniem nastrojów umysłowych, wpływając w ten sposób na utrzymanie spokoju i równowagi duszy. Gdy braknie tego spokoju umysłu, odporność ciała wobec wszelakiego rodzaju zarazków chorobotwórczych bywa słabszą, jak to doświadczenia niezbicie wykazały, tak samo, kiedy ciało znajduje się w stanie zaziębienia.

Nie kaszlej i nie kichaj na innych. Używaj zawsze chusteczki, nawet kiedy musisz splunąć. Podłoga, to nie naczynie dla plwocin!

Oddychanie.

Dojrzały człowiek oddycha 14 do 16 razy na minutę, wciągając za każdym razem około pół litra powietrza. I w prawidłowych warunkach nie można lekceważyć bezpośrednich korzyści, jakie narząd krążenia odnosi z czynności oddechowych. Wdech czyli zmniejszenie się ciśnienia wewnątrz klatki piersiowej ułatwia dopływ krwi do wielkich żył, leżących w klatce piersiowej a co zatem idzie, ułatwia wypełnienie prawego serca. Nadto rozszerza się podczas wdechu łożysko krwi w krążeniu małem, przez co prawa komora ułatwioną ma pracę: wydech działa przeciwnie, ułatwia natomiast wypełnienie lewego przedsionka, niejako „wyciskając" krew z płuc.

Wydech przy zamkniętej głośni (np. podczas parcia na stolec) utrudnia znacznie pracę serca, wstrzymując w dużym stopniu dopływ krwi do klatki piersiowej a zatem do serca prawego, nadto, znacznie zmniejsza łożysko małego krążenia, utrudniając pracę prawej komory serca i zmniejszając dopływ do lewego przedsionka.

Niezależnie od powyższego wpływu oddechania na krążenie, głównym celem oddechowym jest wymiana gazowa.

Regulowanie oddychania odbywa się za pośrednictwem ośrodka oddechowego w rdzeniu przedłużonym, który pod wpływem zmian w chemicznym składzie krwi, ściśle mówiąc, pod wpływem oddziaływania krwi, pogłębia lub spływa, zwalnia lub przyspiesza oddechy. Także dla celów wymiany gazowej, a może i dla warunków krążenia małego krwi, ustrój, drogą odruchu, zmienia pojemność płuc, czyli ustawienie klatki piersiowej bardziej wdechowe lub wydechowe.

Działa ono na ośrodek oddychania przedewszystkiem pogłębiając, a następnie przyspieszając oddechy. Zakwaszenie występuje wskutek wzmożonego wytwarzania bezwodnika kwasu węglowego przez ustrój (np. praca fizyczna) lub niedostatecznego wydalania przez płuca (kwasica gazowa), albo przez kwasy ograniczone (np kw. mlekowy) przy pracy fizycznej lub kw. boksy-masłowej w cukrzycy, lub inne kwasy ograniczone w mocznicy (t. zw. kwaśnica niegazowa), które dostając się do krwi wypędzają tlen z jego połączeń (węglany znajdujące się normalnie we krwi) wzmacniając cząsteczkowe parcie tlenu. Zmiana oddziaływania krwi w tych przypadkach jest względnie bardzo nieznaczna.

Brak dostatecznego utlenienia krwi znacznie rzadziej wchodzi w grę w stanach patologicznych. Niedostateczne utlenienie spotykamy np. w t. zw. chorobie górskiej, lub w rozległem zapaleniu płuc (zmniejszenie powierzchni oddechowej), albo w rozedmie płuc, gdzie i wydzielanie tlenu jest upośledzone (wskutek złego mieszania się powietrza w drogach oddechowych w płucach). Typowe niedotlenienie krwi, czyli anoksemja, bez większych zmian w wydzielaniu tlenu (np. w zapaleniu płuc) wpływa na ośrodek oddechowy nieco odmiennie, niż nadmiar tlenu we krwi (zakwaszenie); wówczas bowiem oddechy są przedewszystkiem przyspieszone a często

nawet płytsze, niż w stanie prawidłowym. Płytkie choć bardzo szybkie oddychanie źle służy wymianie gazowej, zwłaszcza utlenieniu krwi a ponieważ niedobór tlenu wpływa szczególnie niekorzystnie na ośrodek oddychania, przeto w tych warunkach najrychlej można się spodziewać porażenia tego ośrodka.

Wogóle, płytkie i szybkie oddychanie dowodzi osłabienia lub zmęczenia ośrodka oddechowego i wymaga działania leczniczego.

Krosty.

Krostą nazywamy pęcherzyk wypełniony ropą.

Kształt, wielkość i umiejscowienie krost może być różne. Mogą być one płaskie, często są stożkowate, przebite włosem, niekiedy mają w środku wgłębienie. Odpowiednio do grubości pokrywy naskórnej i ilości płynu są bardziej lub mniej napięte, a treść ich prześwieca barwą białą, białawoszarą, żółtą lub zielonkawą.

Pierwotne krosty spotykamy najczęściej na skórze w ujściu torebek włosowych. Mają one wówczas charakterystyczny kształt atożkowaty; przez szczyt zaś ich przechodzi włos.

Krosty przechodzą swoją ewolucję. Jeżeli powstają z pęcherzy, których wydzielina przybiera charakter ropny, wówczas ewolucja ich jest podobna do ewolucji pęcherza z tą różnicą, że wysięk rzadko ulega resorbcji, najczęściej natomiast wylewa się i zasycha w strup. O ile proces ropienia utrzymuje się w dalszym ciągu, wówczas może on szerzyć się na obwodzie lub też drążyć w głąb, niszcząc cały naskórek, brodawki i powierzchowne warstwy skóry właściwej. W tym wypadku po zdjęciu strupa widzimy powierzchnię, owrzodziałą, niekiedy krwawiącą, pokrytą wydzieliną ropiastą. Ostatecznem zejściem procesu chorobowego będzie wówczas wytworzenie się blizny. W wypadku gdy ropienie nie sięga do skóry właściwej, blizny nie wytworzą się.

Krosty w okolicy torebek włosowych, o ile są ograniczone tylko do ujść torebek, goją się bez blizn, gdy ropienie idzie głębiej, wówczas powstaje zapalenie całej torebki, lub nawet jej otoczenia, wytwarzającego charakterystyczny obraz czyraka, kończącego się wytworzeniem blizny.

Przyczyny powodujące tworzenie się krost mogą być miejscowe i ogólne. Miejscowe mogą wywołać ropienie:

1. środki drażniące chemicznie;
2. zakażenie bakteryjne;
3. zakażenie grzybkowe;

Najczęstsza przyczyna powstawania krost, t. j. zakażenie gronkowcem może wywołać niekiedy krosty na skórze przedtem zupełnie zdrowej, daleko częściej jednak przedewszystkiem powstaje stan zapalny skóry z wysiękiem pod wpływem jakichś innych czynników, który następnie ulega zakażeniu wtórnemu gronkowcami

Występuje wówczas ropienie i wytwarzanie się krost. Ponieważ ujścia torebek włosowych skóry człowieka zdrowego prawie zawsze są zakażone gronkowcami, które nie mają tylko odpowiednich warunków, ażeby ujawnić swoją żywotność, przeto wszelkie zaburzenia w stanie odporności skóry doprowadzić mogą łatwo do tego, że gronkowce uzyskują jadowitość i wywołują ropienie ujść torebek włosowych. Wystarczy np. okład wilgotny na skórze, aby czasami stworzyć odpowiednie warunki dla rozwoju gronkowców i zapalenia ujść torebek włosowych.

Jednakowoż ropienie i wytwarzanie się krost może się odbywać i poza obrębem torebek włosowych wszędzie tam, gdzie skóra jest osłabiona w swej żywotności i gdzie są odpowiednie warunki ciepłoty i wilgotności dla rozwoju gronkowców. To też spotykamy bardzo często ropienie i wytwarzanie się krost w sprawach takich jak gruźlica i wszelkie stany zapalne wrzodziejące.

Z przyczyn ogólnych powodujących występowanie krostowych wykwitów najczęstszemi są zakażenia ogólne jak np. ospa, ospa wietrzna. Inne przyczyny ogólne stwarzać mogą usposobienie do zakażenia gronkowcami; wchodzą tutaj w rachubę schorzenia takie jak cukrzyca, łojotok.

Stwierdzając obecność wykwitów krostowych na skórze, zwracamy uwagę na to czy są one jedyną czy jedną z wielu postaci wykwitów skórnych, na ich umiejscowienie i stosunek do torebek włosowych i włosów, oraz do innych zmian chorobowych i zmian w skórze. Z całości obrazu staramy się wywnioskować, czy krosty są objawem pierwotnym, istotnym dla danego schorzenia, czy tylko następstwem, towarzyszącem jakiejś innej sprawie chorobowej.

Kąpiele.

Prócz codziennego mycia i to gruntownego, nietylko twarzy, ale przynajmniej całej górnej części ciała, nieodzownem jest poddać całe ciało kąpieli ciepłej choćby raz jeden w tygodniu, a lepiej jeszcze dwa razy tygodniowo. Po kąpieli ciepłej należy całe ciało obmyć zimną wodą i wyfroterować. W ten sposób oczyszczamy pory czyli maleńkie otwory skóry z osadzonego w nich tłuszczu. W czystości utrzymywana skóra przyczynia się do lepszego humoru i radości życia. W skórze posiadamy liczne miljony drobniutkich porów, przez które organizm nasz częściowo oddycha, częściowo zaś wydala z wnętrza substancje trujące i odpadki. Utrzymać się w zdrowiu możemy stale jedynie, starając się zawsze o zupełną czystość skóry.

Mimowolne zamykanie oczu.

Kiedy nagle, w ciemną noc, błyskawica rozświeci horyzont, źrenica nasza się kurczy, powieka się opuszcza, a nawet czasem, krzyk wyrywa się nam z piersi. Te trzy zjawiska są mimowolne, a choćby nawet siłą woli udało się krzyk wstrzymać, dwa pierwsze są zupełnie bezwiedne. —

Zastanówmy się bliżej nad tem, co sie dzieje z nami w chwili ujrzenia błyskawicy? Wrażenie zewnętrzne, wywołane silnem światłem, olśniewa siatkówkę oka i nerw optyczny, którego końce rozkładają się w błonie siatkowej; wrażenie to przenosi się natychmiastowo do nerwów centralnych, wprawiając w ruch komórki ruchowe zupełnie niezależne od naszej woli.

Odruchowy nerw ściąga źrenicę, twarzowy zaś powoduje ściągnięcie tęczówki a zarazem opadnięcie powiek. W zjawisku tem trzeba rozróżnić trzy momenty:

1. Podrażnienie nerwu czucia i drganie komórek nerwowych siatkówki.

2. Przeniesienie wrażenia do rdzenia kręgowego mózgu.

3. Natychmiastowe ruchy bezwiedne.

W ruchach tych, zupełnie niezależnych od woli, mózg nie ma zwykle żadnego udziału, a jeśli jest w tym wypadku czynny, to oddziaływa uspakajająco na owe ruchy.

Oto doświadczenie, które łatwo dokonać bez nauki i bez laboratorjum:

Bierzemy żabę, a uszczypnąwszy jej łapkę, lub nalawszy kroplę kwasu siarczanego na jej błonę międzypalcową, zobaczymy, że żaba szybko pod wrażeniem bólu łapkę podnosi.

Jest to bez wątpienia ruch machinalny, niemający żadnego stosunku z wolą i mózgiem. Następujące doświadczenie jeszcze lepiej nas o tem przekona: obciąwszy żabie głowę, oddziela się substancję mózgową od szpiku. Operacja ta nie sprowadza natychmiastowej śmierci zwierzęcia — przeciwnie — żaba może w tym stanie żyć jeszcze parę godzin.

Po chwili, kiedy przeszło już pierwsze wstrząśnienie spowodowane operacją, wystarczy uszczypnąć znowu łapkę żaby, ażeby łapka jeszcze prędzej niż dawniej podniosła się do góry. Dostrzeżono, że w stosunku do zadawanego bólu lub podrażnienia, ruchy żaby stawały się mniej więcej ogólne i przedstawiały cztery wybitne formy. Ruchy te otrzymały nazwę „ruchów kurczowych“ — „idiomięśniowych“. Przy słabem podrażnieniu ruchy te widoczne są tylko w organie dotkniętym.

Działalność tych ruchów idiomięśniowych, w małym stopniu, przedstawia jasno niezależność ich od inteligencji; kiedy przeciwnie, przy ogólniejszej wrażliwości i współdziałaniu szerszem, przypuszczać by można do pewnego stopnia udział w nich woli. Przykładem może tu być takie doświadczenie: bierzemy znów żabę z odciętą gło-

wą i drażnimy powierzchnię jej skóry w jednym punkcie grzbietu, puszczając kroplę kwasu octowego. Łapka ze strony podrażnionej podnosi się w górę ruchem kurczowym i drapie miejsce bolące. Odcinamy tę nogę: kikut stara się wszelkiemi sposobami dostać do grzbietu, a kiedy mu się to nie udaje, wtedy łapka z przeciwnej strony (!) rozpoczyna manipulację podobną. Jest to fakt trudny do wytłumaczenia, chyba przypuścilibyśmy pewną dozę inteligencji w rdzeniu pacierzowym?

Wszystkie te ruchy bezmyślne, kurczowe i instynktowe mają za ostateczny cel — obronę jednostki i gatunku.

Mimowolnym więc ruchem zamykamy oko, na widok obcego ciała grożącego oku. Mimowoli kaszlemy, kiedy coś wpadnie nam w naczynia powietrzne płuc. Mimowoli kichamy, kiedy jakiś silny zapach podrażni nasze nerwy powonienia. Wielka bywa liczba bezmyślnych czynności mechanicznych lub wreszcie instynktowych, które organizm nasz załatwia bez żadnego współudziału inteligencji naszej i woli. Oczywiście, że znaczna liczba ruchów naszych jest zupełnie bezmyślną, ale jest także wiele zjawisk, które zdając się mieć jakiś związek z działaniem inteligencji człowieka, bywają tylko mechanicznym skutkiem fizjologicznego ustroju.

Jak daleko można sięgnąć okiem ludzkiem?

Mowa tu będzie oczywiście o ludziach, posiadających tak zwany dobry wzrok, a zatem nie osłabiony lub krótki.

Wiemy z doświadczenia, iż widzieć można tem dalej, im znajdujemy się wyżej ponad zwykłą powierzchnią ziemi. Kiedy np. oczekujemy kogoś na wsi, a chcemy się przekonać, czy nasz gość już nadchodzi lub nadjeżdża, wchodzimy na wysoką gruszę naszego ogrodu i wypatrujemy w danym kierunku. Wszystkim mieszkańcom wsi znane to rzeczy, prócz tego wiemy, iż właściciel większego majątku wchodzi na piętro lub na strych, a nawet na dach domu, aby się przekonać, co się dzieje w polu. Rozumie się, iż widoku nie mogą zasłaniać ani mgły, ani lasy lub góry; powietrze musi być czyste i przejrzyste.

Trzeba wiedzieć, że zwykle sięgamy wzrokiem do pewnej granicy naokoło, którą zowiemy widnokręgiem. Miarą jest tu odległość, na jaką dojrzewamy przedmioty, a widnokręg nasz rozszerza się coraz to na dalszą odległość, czem wyżej się wznosimy ponad ziemię.

Skoro sobie przypomnimy, że ziemia nasza ma kształt kulisty, to łatwo zrozumiemy tę okoliczność. Oko nasze zdrowe i normalne widzi przedmioty na odległości następujące przy wzniesieniu się ponad ziemię na metrów

1	4 kilometry
5	9 „
10	12 „

50	27	kilometry
100	38	„
500	85	„
1000	120	„
2000	170	„
5000	260	„
10000	380	„

Tabelka powyższa uwidocznia, iż początkowo oko ludzkie w znaczniejszej wysokości ogarnia szybko większy widnokrąg, poczem zasięg ten powiększa się już powolniej.

Człowiek dorosły o wzroku normalnym sięga tym swoim wzrokiem na odległość około 5 kilometrów, jeśli stoi na ziemi, czyli sięga wzrokiem tak daleko, jak w godzinie daleko pieszo przejść może. Wieża Eiffla w Paryżu posiada wysokość 300 metrów, a z niej ogarniamy widnokręg około 66 kilometrów odległości, a z najwyższego szczytu górskiego w Alpach szwajcarskich, wysokiego na 4810 metrów, ogarniamy widnokręg 264 kilometrów, a czyni to całej przestrzeni ogarniętej okiem ludzkiem około 220 000 kilometrów, czyli znacznie więcej, niż wynosi połowa obszaru Państwa Polskiego.

Podane cyfry przedstawiają t. zw. widnokrąg matematyczny, atoli widzimy więcej; widzimy przedmioty poniżej widnokręgu matematycznego. Polega to na tem, że promienie świetlne łamią się w atmosferze ziemskiej, zbaczając z prostej linji ku powierzchni ziemi. Na skutek tej okoliczności widnokrąg rozszerza się mniejwięcej o jedną piętnastą część widnokręgu matematycznego.

Starość.

Gdy człowiek doszedł już do starości, wówczas daje dowód, że miał przez całe życie organizm silny i odporny. Z tych też powodów starzy ludzie chwalą się swem zdrowiem i twierdzą, że dawniejsza generacja była silniejszą od obecnej, zapominając o tem, że to tylko oni są wybrańcami losu.

Człowiek stary powinien jednak nie zapominać o tem, że każdy wiek człowieka ma swoje prawa ale i obowiązki, że nie można nawet zdrowego organizmu w starości obarczać w całości tem, co było nawet dobrem i korzystnem w młodości, przez co nie chcemy zupełnie rozumieć zmiany dotychczasowego trybu życia, lecz zachowywanie pewnych ostrożności i ograniczeń koniecznych dla późnego wieku. Nieraz obserwuje się fakt, że gdy stary człowiek wskutek jakichś powodów musi ten tryb życia zmienić i zrezygnować z wielu rzeczy, do których był przyzwyczajony, to nierzadko fakt ten zaczyna się zgubnie odbijać na jego zdrowiu. Kto więc przyzwyczajony jest przez całe życie do ruchu i przebywania na świeżem powietrzu i do sportu, ten jest pełen tężyzny duchowej, powinien i nadal prowadzić czynne życie i dlatego zupełnie niesłusznie i niesprawiedliwie po-

stępują ci, którzy z uśmiechem politowania lub ironji patrzą na starszego pana tańczącego, lub oddającego się sportom. Powinni mu raczej zazdrościć i patrzeć na niego z podziwem, bo kto wie, jak oni będą w jego wieku wyglądali.

Jakkolwiek starość jest nieuniknionym losem, to jednak nie można nigdy powiedzieć a tembardziej przewidzieć, kiedy człowiek zacznie się starzeć. Jedni okazują już objawy starzenia się koło 40-go roku życia, a inni jeszcze w 60-tym roku życia są pełni energji, sił i zdrowia.

W kwestji starzenia się wielką rolę odgrywa dziedziczność, rasa, konstytucja organizmu, tryb życia, a przedewszystkiem tężyzna i młodość duchowa. Ludzie o usposobieniu pesymistycznem i melancholijnem, starzeją się znacznie prędzej, jak optymiści życiowi i wesołego usposobienia.

Szybkiemu starzeniu się zapobiega doskonałe hartowanie się, ćwiczenia fizyczne, sporty, zdrowe i racjonalne odżywianie się i niezatruwanie ustroju alkoholem i tytoniem.

Natomiast zgubnie wpływa tutaj gorączkowy tryb życia, troski, jakoteż brak odporności duchowej na przeciwności losu.

W każdym razie nie mają racji, ci, którzy twierdzą, że ludzie obecni są słabsi niż dawniej. Może być, że wskutek gorączkowego trybu życia i nieszanowania się, niektórzy ludzie starzeją się obecnie szybko, natomiast ci, którzy uważają na siebie i słuchają rad lekarzy mogą być pewni, że dożyją w zdrowiu późnego wieku.

Barwy w lecznictwie.

W ostatnim czasie hasło: „Sztuka i barwy dla leczenia“ wywołało uwagi godny ruch w świecie lekarskim Szwecji, zmierzający do upiększenia lecznic i szpitali za pomocą jasnych i barwnych kolorów w celu przyspieszenia kuracji przez wywoływanie przyjemnych nastrojów psychicznych. Ostatnio np. odnowiono pod tym kątem widzenia najstarszy szpital w Sztokholmie: Serafimerlasarettet. Wszystkie ściany w pokojach dla chorych, w salach operacyjnych, w poczekalniach i w korytarzach pomalowane zostały farbami w tonie przyjemnym dla oka. Sale, w których pacjenci pozostawać muszą przez czas dłuższy, utrzymane są w tonie przytłumionym, ubikacje słoneczne w zielonym i szarym, inne w żółtym i szarym. Sale rekonwalescentów i poczekalnie rozweselają kolorami żywemi i jaskrawemi. Poza tem niektóre szpitale w Sztokholmie zaczęły lokale swe upiększać przedmiotami sztuki, przedewszystkiem obrazami, a pewien profesor sztokholmskiej akademji sztuk pięknych po szczęśliwem przebyciu operacji w tym celu sprezentował 40 swych obrazów.

Szef Serafimerlasarettet utrzymuje, że chorzy silniej reagują na przedmioty sztuki niż zdrowi. Wszedł on obecnie w kontakt z jednym z przodujących artystów szwedzkich p. Forseth, w celu usunię-

cia monotonji szpitali i zastąpienia jej dobrze obmyślaną terapją barw i obrazów.

Podobnego zastosowania znajdują barwy i przedmioty sztuki w Szwajcarji, i to wprawdzie nie wobec ludzi chorych, lecz całkiem zdrowych. Tamże w biurach urzędniczych, zamiast zapylonych wykresów i bezmyślnej dekoracji ścian, pouwieszane są piękne obrazy na barwnie przygotowanych tłach ścian. W ten sposób władze szwajcarskie usiłują uprzyjemnić urzędnikowi monotonny i nudny jego zawód i pobudzić go do jaknajwiększej wydajności pracy.

Te i tym podobne usiłowania polegają na doświadczeniu, że dobór kolorów wywiera bardzo znaczny wpływ na psychę człowieka. Nowoczesne lecznictwo, opierając się na tem doświadczeniu, stworzyło całkowitą chromoterapję. Praktycznego zastosowania lecznictwo barwami doznało szczególnie w Ameryce. Uczony amerykański dr. Zeller zbudował 8 werand krytych barwnem szkłem, w tem 3 werandy z szkłem rubinowem, 3 z szkłem fioletowem, 1 z bursztynowem i 1 z opalowem szkłem. Wyniki były zadziwiające. W pawilonie czerwonym o czerwonych ścianach, czerwonych dywanach i czerwonem świetle umieszczono pewną ilość kobiet, cierpiących na melancholję. Już po krótkim czasie zmniejszyły się widocznie depresje u pacjentek, a po dłuższym pobycie melancholja ustąpiła miejsca usposobieniu pogodnemu.

Podobnie korzystne wyniki osiągnął dr. Zeller także z innemi barwami, stosowanemi indywidualnie, zależnie od stanu psychicznego pacjenta.

Rząd stanu Illinois, w którego zakładach odbywają się te doświadczenia już od szeregu lat przez International College of Chromaties, zadowolony, przyczem znane powagi lekarskie stwierdzają błogie skutki tej metody szczególnie przy chorobach nerwowych.

Kiedy jadać pokarmy.

Jadać należy regularnie, to znaczy zawsze o pewnej porze dnia; nieregularne przyjmowanie pokarmów wywołuje najczęściej zaburzenia w trawieniu oraz choroby nerwowe. Zwykle odczuwamy w czasie odpowiednim uczucie głodu, który należy zaspokoić. W międzyczasach występujące pragnienia pożywienia trzeba możliwie przezwyciężać. Naogół wystarcza jadać po trzy razy dziennie. Bez t. zw. drugiego śniadania i podwieczorku można się świetnie obywać. Tylko kto cierpi na słabą możność trawienia oraz cierpicy na t. zw. brak krwi mogą pozwalać sobie na drugie śniadania i podwieczorki.

Gruźlica zwierząt niebezpieczna.

Pojęcie gruźlicy oznaczył w roku 1847 prof. Virchow. U zwierząt zwracała przedewszystkiem uwagę gruźlicza choroba, zwana perlicą. W XVI wieku uważano perlicę, za chorobę identyczną z syfilisem i mięso takich zwierząt już wówczas zakazywano spożywać. Ale jeszcze przy końcu XVIII wieku, panowało zapatrywanie, że gruźlica jest chorobą ludzką i żadne ze zwierząt nie podlega tej chorobie.

Dopiero w XIX wieku liczni uczeni długo pracowali nad badaniem tej choroby, aż wreście w roku 1882 prof. Koch odkrył zarazek gruźliczy i wyświetlił tę kwestję. Z czasem odkryto trzy zarazki gruźlicy, a mianowicie: typ zarazka ludzkiego, zwierzęcego i ptasiego.

Gruźlicy podlega przedewszystkiem bydło, świnie i ptactwo, a także znajdujemy ją u psa, kota i konia. U bydła rozszerzają gruźlicę ciemne, duszne obory, brak wentylacji, brud, niezdrowa karma, szybkie dojrzewanie niektórych osobników i ras, jak też intensywna hodowla dążąca do nadmiernego podniesienia mleczności. W dawnych czasach, świnie nie podlegały gruźlicy, dopiero gdy zaczęto je karmić odpadkami mleczarskiemi, coraz częściej, stwierdzano w mięsie wieprzowem ślady gruźlicy. Produkty mleczne zaraziły także psa, kota, konia i drób. Jad gruźliczy jest jednak najniebezpieczniejszy dla człowieka. Typ gruźlicy zwierzęcej wywołuje u dzieci szybko tę niebezpieczną chorobę, człowiek zaś starszy, bywa na nią odporniejszy.

Medycyna rozróżnia dwa rodzaje gruźlicy: otwartą i zamkniętą.

Otwarta gruźlica ma źródło choroby połączonej ze światem zewnętrznym, względnie z otoczeniem, że zarazki łatwo mogą się wydostawać na zewnątrz, albo przez wydzieliny płuc, często wypluwane, albo przy oddechu. Kał chorych, przyczynia się najwięcej do szerzenia gruźlicy. Jedna setna część grama, odważona jak najdokładniej, ze stajennego kału chorego zwierzęcia, zabija szybko zdrową morską świnkę.

Mleko takiej krowy, jest również rozsadnikiem gruźlicy, zwłaszcza, jeśli przy dojeniu nie zachowuje się wielkiej czystości.

Dlatego także zamknięta gruźlica, nie mająca bezpośredniego połączenia z otoczeniem, jest tak samo niebezpieczną, jak otwarta.

Racjonalna też hodowla zwierząt domowych, czystość i dobre powietrze, zwłaszcza w zimie, gdy zwierzęta z konieczności długo przebywają w stajni, są niezbędne i należy zawsze wielką zwracać uwagę na warunki, w jakich przebywa zwierzę. Rolnik, dbając o zdrowie swego inwentarza w zimie, dba równocześnie o zdrowie własne i swej rodziny, jak też o swój interes, gdyż strata zwierzęcia, odbiorców i wydatki na lekarza i aptekę, należą do wszystkich modnych dzisiaj kryzysów, które gnębią rolnika.

Wobec tego, dbajmy o zdrowie żywego inwentarza, o czystość w stajni, wpuszczajmy w zimie wiele światła i czystego powietrza do obory, stajni, kurnika i chlewu i większą zwracajmy uwagę na zdrowotność karmy.

Wartość odżywcza ziemniaków.

Ziemniak stanowi nader ważną część naszego pożywienia. Wartość odżywcza tego taniego gatunku pokarmu może jednakże człowiek wyzyskać bez reszty, gdy się go odpowiednio przyrządzi. Najważniejszym przepisem jest, aby ziemniaków nie gotować w wodzie, a jedynie w parze. W wodzie traci ziemniak przeważną część swych odżywek, które się następnie przy odlewaniu wprost wylewa. Dalej ważnem jest, aby ziemniaki gotowano nieobrane, czyli w łupinach, ponieważ najgłówniejsze składniki odżywcze znajdują się tak tu, jak w innych owocach, pod skórką. Znamy znaczną ilość przepisów, jak przyrządzać ziemniaki.

Ziemniak przenosi co do wartości swej ekonomicznej prawie wszystkie nasze rośliny odżywcze — może z wyjątkiem zbóż. —

Dojrzałe ziemniaki posiadają na zewnątrz łupinę, składającą się w głównej mierze z masy korkowej. Łupina ta nie przepuszcza wody i to chroni ziemniaki przed wysychaniem.

Tak jak we wszystkich roślinach o owocu podziemnym, posiada ziemniak dość dużą zawartość wody; zawartość ta wynosi w ziemniakach 72 do 75 procent i stanowi najgłówniejszą część owocu. W latach mokrych lub na ziemiach wilgotnych dochodzi woda do 80 procent, nieraz nawet do 84 procent. Zawartość ziemniaków ugotowanych jest prawie równa z zawartością surowych. Tak ważna pod względem technicznym zawartość mączki wynosi 17 do 22 procent. Zawartość cukru jest mała, gdyż dosięga w najlepszym razie najwyżej 0.9 procent. Czasami może się zawartość cukru znacznie zwiększyć do tego stopnia, że smak ziemniaków staje się słodkim, co osiąga się przez zmarznięcie ziemniaków.

W celu wyzyskania całej wartości odżywczej ziemniaków nie wolno ich zatem gotować w wodzie, a jedynie parować, co rolnictwo dla trzody czyni już od dawna. Na ogół ziemniak stanowi pokarm łatwo strawny, o ile się go nie używa zbyt dużo. Należy jednak zawsze mieć w pamięci, że istnieją tu czasami dosyć znaczne różnice; wszystko zależy od zawartości substancji suchej, czyli mączki. Nie radzimy nikomu, aby się odżywiał wyłącznie albo przeważnie ziemniakami; tylko przy odżywianiu pokarmami mieszanemi stanowi ziemniak pierwszorzędną pożywkę. Jest rzeczą oczywistą, iż w celach odżywiania ludzi należy zużywać jedynie zdrowe ziemniaki.

Ziemniak używany jest także w medycynie, a mianowicie przy kuracjach odtłuszczających, w małych ilościach przy cukrzycy, przy chorobach, pochodzących z kwasu moczowego, jak np. artretyzm, dla braku w ziemniaku puryny. Niemniej są ziemniaki dobre przy chorobach nerek z powodu ich ubóstwa w białko, choć zawartość

ziemniaków jest bogatą stosunkowo w sole i kwasy, dla kuracji niekorzystne. Ziemniaki wszystkich gatunków zdolne są przyjmować dużo tłuszczów, z powodu tego przydatne one bardzo przy kuracjach otłuszczających, kiedy komuś potrzeba więcej tłuszczu. Swoją drogą zawartość tłuszczu w ziemniakach samych jest nikłą. Chorym na żołądek lub kiszki możemy polecić papkę ziemniaczaną jako część przejściowego, kuracyjnego pokarmu. Przy tej sposobności możemy nadmienić, iż ziemniaki wskutek swej znacznej zawartości witamin przeciwdziałają silnie przeciwko skorbutowi, co zostało ściśle wypróbowane podczas wojny światowej.

Znany fakt, że na miejscach krajania ziemniaków surowych występują brunatno-szare kolory trzeba wytłómaczyć w ten sposób, iż komórki roślinne wciągają silnie tlen z powietrza, na skutek czego powstają owe kolory. W kuchniach dajemy sobie z tem radę przez wrzucanie obranych surowych ziemniaków do wody, czem zapobiegamy wciąganiu tlenu przez komórki ziemniaków.

Z powyższego wynika, iż ziemniaki należą do najpożyteczniejszych środków spożywczych społeczeństwa, bez którego trudnoby było dziś się obywać.

Sport czy mord.

Pisma doniosły, że w niedzielę, dnia 18 grudnia 1932 r. w Białymstoku podczas meczu bokserskiego został zabity potężnem uderzeniem, zwanem w języku bokserskim „knock-outem", śp. Zdanowicz, z zawodu pracownik kolejowy. Jest to drugi już wypadek zabójstwa na zawodach bokserskich w krótkim stosunkowo czasie. Już od początku walki bokserskiej pomiędzy zawodowym bokserem Brzezińskim a kolejarzem Zdanowiczem, widać było znaczną przewagę pierwszego. Razy sypały się na nieszczęsnego Zdanowicza jeden po drugim. Widownia, złożona w większej części z wyrostków, wyła z radości, podniecając walczących okrzykami, gwizdaniem i frenetycznemi brawami. Mimo nierównej walki i potężnych uderzeń, grożących Zdanowiczowi śmiercią lub conajmniej kalectwem t. zw. sędzia w zawodach niejaki Grabowski nie interwenjował. Wreszcie Zdanowicz, chwiejący się już na nogach, uderzony w szczękę ze straszliwą siłą, zwalił się na ziemię.

Nad konającym pochylili się „sędziowie" i liczyli raz, dwa, trzy, cztery...

Dopiero po odliczeniu przepisowych punktów, polecono przywołać lekarza, który stwierdził już śmierć. Umarł Zdanowicz, nie odzyskawszy przytomności, bez pojednania się z Bogiem i bez pociechy religijnej.

Niektóre dzienniki, podając wiadomość o tragicznej śmierci Zdanowicza opatrzyły to nagłówkiem „wypadek". Za taki sam „wypadek" dokonany tylko na innem miejscu, w zaślepiającem uniesieniu lub z powodu doznanej obrazy, sądy karzą długoletnim wię-

zieniem ciężkiem. Za pojedynek na szable lub pistolety obecny kodeks karny przewiduje karę więzienia za usiłowanie zabójstwa lub za dokonane morderstwo. Rozgrzesza kodeks karny pięść ludzką, która może stać się takiem samem narzędziem śmierci, albo nawet niebezpieczniejszem, aniżeli broń biała lub palna.

Rzuca się tu w oczy jedna z rażących niekonsekwencyj naszego ustawodawstwa karnego, które mimo, że jest nowe, nie obejmuje przestępstw nowoczesnych.

Bardziej jednak rzuca się tu w oczy strona moralna tych wyczynów przyprawiających nieraz o śmierć lub kalectwo (jakże często!) młodzieńca w pełni sił, wyczynów, zaliczanych do rzędu sportów.

Ileż razy przedstawiciele Kościoła katolickiego zwracają uwagę społeczeństwu na rodzaje sportów, niegodne człowieka cywilizowanego, a tembardziej chrześcijanina. Katolicka Agencja Prasowa miała nieraz sposobność ogłaszania napomnień Ojca św., biskupów, pisarzy katolickich, przestrzegających przed pewnemi sportami, poniewierającemi godnością ludzką, grożącemi niebezpieczeństwami dla duszy i ciała ludzkiego. Ileż razy słyszymy o „wyczynach" sportowych, urządzanych jakby naumyślnie w tym czasie, kiedy w kościołach odprawia się uroczysta suma! Jak wielką nieraz nawet w szkołach, trzeba staczać walkę, aby dla sportu młodzieży nie zmuszano do opuszczania w niedzielę mszy świętej! O przesadę posądza się nieraz księży biskupów polskich, kiedy nawołują do używania przyzwoitych strojów sportowych, a ile z tego powodu wynika zgorszenia publicznego, zgryzot i trosk dla rodziców, krzywd moralnych dla samej młodzieży?

Dla katolika zatem zabójstwo na ringu bokserskim nie jest i nie może być tylko „wypadkiem", ale jest zwykłem morderstwem, które mimo, że nie karzą sądy świeckie, ukarze jednak Sędzia Najwyższy.

W Hiszpanji, jak donoszą, ustają już walki byków, u nas w Polsce wprowadza się stokroć gorsze walki publiczne pomiędzy ludźmi, które nic nie mają wspólnego z prawdziwym sportem i gimnastyką, a wywołują najgorsze instynkty i zezwierzęcenia człowieka.

Czas, aby społeczeństwo wystąpiło energicznie przeciwko zawodom, sprzecznym z pojęciami i etyką chrześcijańską.

Musimy starać się, aby iść w górę, i to tak długo, dopóki nas los nie powstrzyma.

Łakomstwo stanowi jedną z najważniejszych przyczyn chorób różnego rodzaju.

Wino czerwone posiada w sobie dużo taniny, powoduje zatem zatwardzenia.

Jak zapobiec ssaniu palca u niemowląt.

Niemowlęta niestety zbyt często przyzwyczajają się do wkładania do ust jednego palca albo i więcej palców. Robią to z takiem upodobaniem i wprost uporem, kładąc je z powrotem do ust pomimo wszelkich prób przeszkodzenia im w tej czynności ze strony wychowawców. Przyzwyczajenie to niewinne napozór, kryje w sobie niekiedy pewne niebezpieczeństwo, na które chcemy zwrócić uwagę. Częste ssanie palca doprowadza do rozmiękczenia naskórka i paznokcia do bolesnych pęknięć, a wskutek tego do możliwego zakażenia skóry. W niektórych, choć rzadkich wypadkach, wytworzy się schudnięcie palca samego, a nawet pewna ujemna zmiana dolnej wargi. Nadto stale trzymanie w ustach niezawsze czystych palców nie posłuży dziecku na zdrowiu. Niewinne to zrazu przyzwyczajenie z czasem przechodzi w nałóg. Niemowlę bywa grymaśne, nie chce zasnąć, jeżeli nie pozwala mu się ssać palca. Przyzwyczajenie to ponadto nie ustaje w wieku niemowlęcym, tylko w dalszym ciągu trwa też u dzieci kilkoletnich, które nie mogą się już obejść przed zaśnięciem bez tego naturalnego „smoczka".

Ze względu na wyliczone ujemne strony tego brzydkiego przyzwyczajenia, należy je zwalczać od pierwszej chwili. Odkładanie na później, aż dziecko z tego wyrośnie, sprawę tylko pogarsza, gdyż niemowlę przyzwyczai się do ssania palca i tem trudniej je odzwyczaić od tego. Walka ta wymaga dużo cierpliwości i wytrwałości ze strony matki. Odzwyczaić niemowlę od ssania palców można w dwojaki sposób: należy po pierwsze obandażować całą dłoń, zwłaszcza na noc, lub też maczać palce w roztworze piołunu lub chininy. U dzieci starszych pomoże niekiedy umiejętne napominanie. W żadnym razie nie poleca się podawanie smoczka dziecku celem odzwyczajenia go od ssania palców, gdyż zamieniłby się jeden nałóg na drugi. nić porost włosów.

Matka, która stale pilnuje każdego kroku swego dorosłego syna nie gorzej od celnego urzędnika granicznego, niechaj się nie zdziwi, iż syn wykieruje się na znakomitego przemytnika.

Nie kieruj wzroku na to, czego ściągnąć nie można; spojrzyj na cel i pomyśl, a zobaczysz, iż się bez niego wygodnie obyć można.

Czy mamy jeszcze płeć słabą?

Kilku uczonych badaczów stwierdziło, iż kobiety nie są t. zw. płcią słabą i że pod względem fizycznym i umysłowym mogą się śmiało mierzyć z mężczyznami.

I tak stwierdził amerykański psycholog dr. Bridges po licznych i długoletnich doświadczeniach z młodemi kobietami i mężczyznami, iż kobiety w przypadkach przerażenia lub niespodziewanych podrażnień nie okazują jak najzupełniej przyśpieszonego tętna serca niż to zauważył u mężczyzn. Tak częste omdlenia kobiet nie pochodzą wcale z ich słabszej konstytucji. Polegają one na zwyczajach i chęci pokazania większej wrażliwości i uczucia.

Tak samo ustaliła komisja angielska, wydelegowana do stwierdzenia stopy zmęczenia robotników w czasie ich pracy, że siła fizyczna robotnic równa się sile mężczyzn. Kobiety podnoszą np. większe ciężary z tą samą łatwością jak i mężczyźni. Profesor Adolphe Abrahams udowadniał nawet, iż wytrzymałość kobiet jest większą od wytrzymałości mężczyzn, a np. bóle wytrzymują kobiety łatwiej i z większą cierpliwością niż to czynią mężczyźni.

Profesor Uginelli z Florencji potwierdza powyższe zdania.

Badania naukowe najnowszych czasów wywracają też stare zdanie o większej uczuciowości kobiet, ich chorobliwej ciekawości i braku panowania nad sobą. Dr. Williams, profesor uniwersytetu w Illinois i kierownik działu psychologicznego, przyznaje wprawdzie, że nerwy kobiet reagują silniej niż męskie, że kobiety się łatwiej unoszą i denerwują, wszakże dochodzi pozatem do ustalenia faktu, iż kobiety się bardzo szybko uspokajają i powracają do równowagi. Profesor Stratton przyznaje rację powyższym obserwacjom.

Profesor Terman i dr. Miles przeciwstawiają się bajeczce, jakoby kobiety były litościwsze i litość była specjalnością charakteru kobiecego. Kobieta odczuwa wprawdzie mocniej niż mężczyzna, zato jest konserwatywniejszą — rozumie się, wyłączymy tu modniarstwo. — Kobieta czyni nieprzyjemną i jednostajną pracę z większą łatwością niż mężczyzna, jest też stalszą, wytrzymalszą i porządniejszą.

Profesor Nixson z uniwersytetu Kolumbia stwierdził po dłuższych obserwacjach kobiet i mężczyzn, jakoby mężczyźni byli nawet ciekawsi niż kobiety.

Nauka czasów najnowszych stwierdza zatem, iż dziś już nie istnieje płeć „słaba", a dotychczasowe zdanie o tem należy między bajki włożyć oraz uprzedzenia. Kobiety, jeśli tego chcą, walczą z losem przynajmniej tak wytrwale i energicznie jak mężczyźni i zdobywają sobie pozycję w świecie. Potrzeba kobietom tylko jeszcze cokolwiek więcej odwagi, samopoczucia i dumy. O ile kobieta nie ogranicza się do spraw mody i ewentualnie sercowych, może ona zupełnie śmiało brać udział we wszystkich zagadnieniach publicznych, kulturalnych i społecznych z korzyścią.

Jak zachować świeżość i młodość?

Dla świata męskiego ma zachowanie siły i świeżości niewątpliwie wielkie znaczenie, nierównie większe i zasadnicze znaczenie przypisać trzeba koniecznie zachowaniu siły i piękności u kobiet; one tematem tym interesują się najwięcej. Niestety, wojna światowa i rozpowszechniające się uprzymysłowienie oraz coraz to cięższa i niszcząca nerwy walka o byt, o kawałek chleba, zepchnęły kobiety z drogi ich naturalnego zadania — być matką i gospodynią domu — a wepchnęły ją w stosunki nowoczesnej nienaturalnej cywilizacji i naśladowania mężczyzn. Z tych powodów zapomniano cokolwiek o nakazie zachowania sobie młodości, świeżości i piękności.

„Siły i piękności"! — myśli panienka: „mogę przetańcowywać całą noc, a narzeczony mój znajduje zawsze, iż jestem piękna. „Przytem wszystkiem biedna blednie, zmęczona, kaszli i pluje.

„Siła i piękność!" — Myśli gospodyni domu: „ja przecież dźwigam sama moje kubełki, piorę i gospodarzę w domu i niemam jeszcze fałszywych zębów" — ale nerwy coraz silniej rozstrojone, członki coraz to więcej zmęczone, a życie staje się ciężarem; niechce się właściwie żyć ani umierać.

„Siła i piękność" — myśli stara babcia — „całe życie pracowałam ciężko i jakoś życie się pchało" — a nie odczuwa, iż jej życie staje się marnem — choć babcia jeszcze niezbyt stara — a ma grube żylaki, cierpienia mocne w nogach, opuszczenia organów wewnętrznych, plecy krzywe oraz słabość mięśnia sercowego.

Atoli teraz zgłasza się wyćwiczona gimnastyczka. „Siła i piękność!" woła — „siły i piękność zdobywam i utrzymuje mimo nieprzyjaznych warunków przez gimnastykę, przez ćwiczenia regularne, przez świeże powietrze i słońce, przez światło i wodę, przez wolność i wesołość! Ciało moje wyciąga się i pręży po jednostronnej pracy i tak staje się zdolnym, aby sprostać oczekującym je ewentualnie zadaniom żony i matki, krew pulsuje żywiej, pierś oddycha wolniej, a to wszystko zachowuje mi świeżość, zdrowie, siły i młodość."

„Pierś oddycha wolniej"! Czyż kobieta, pracująca w fabryce, pisząca na maszynie, zajęta jako nauczycielka w szkole, wreszcie czynna w domu jako gospodyni, wie jeszcze, czem jest wolne oddychanie świeżem powietrzem? I to po znojnej, jednostajnej ciężkiej pracy?

Gimnastyka, to recepta, aby poznać, jakim cudownym tworem jest nasz organizm, czem jest każdy oddech na świeżem powietrzu, które czynniki chorobotwórcze, jak kurz i zarazki gruźlicy, unieszkodliwiają. Twarz nabiera zdrowej cery, gdyż krew zaopatrywana stale w dostateczną ilość tlenu, a dobra praca serca wciska zdrową krew do najdalszych części organizmu i do najcienszych żyłeczek.

Gimnastyka, uprawiana rozsądnie, to nie zmęczenie i praca, a wypoczynek. Dodać tu trzeba jeszcze zysk dla duszy i umysłu; kto chce pracować dobrze, musi być wesołym. Kobieta wesoła i na ciele zdrowa przerasta nawet sama siebie, wyrasta ponad codzienne drobiazgowości życiowe i góruje zawsze nad swemi siostrzycami pod każdym względem.

W ręce Wasze, kobiety polskie, złożone jest życie i szczęście pokoleń. Starajcie się o zdrowie, siły i świeżość. Pielęgnujcie ciała Wasze i uprawiajcie stale gmnastykę, która da Wam to wszystko, czego nam potrzeba i o czem tu mówiliśmy, obficiej aniżeli zabiegi wszelkiego innego rodzaju. Pielęgnujcie ciała Wasze niemniej ku pożytkowi dusz, aby nie być niewolnicami codziennych trosk i kłopotów!

Rozmaitości.

Najstarsza recepta.

W British Muzeum istnieje recepta na egipskim papyrusie, przeznaczona dla matki jednego z królów egipskich, z dynastji panującej na 4000 lat przed Chr. Lekarz poleca tu ugotować w oleju łapę psią i nieco daktyli; taką maścią każe nacierać silnie głowę, ażeby wzmocni ć porost włosów.

Kto wynalazł chloroform?

Wynalazcą chloroformu był angielski lekarz, dr. Simpson, późniejszy baronet. Bolejąc nad cierpieniami chorych podczas operacyj, zaczął pracować nad wytworzeniem środka, któryby znieczulał ból i zapewniał chorym nieświadomość. Po długich próbach, udało mu się wynaleźć chloroform, ale ponieważ stosował go naprzód na sobie, nieraz życie jego bywało w niebezpieczeństwie. Odkrycie spowodowało przewrót w chirurgji, ale jak każda nowość, miała wielu przeciników i nieprzyjaciół. Lekarze wiele mu zarzucali: Simpson wszystko zwalczył i doczekał się triumfu chloroformu.

Środek przeciwko strachowi.

W jednym z szpitali londyńskich miano wynaleźć preparat chemiczny, zwalczający uczucie strachu.

Doświadczenia dokonane na zwierzętach wykazały podobno, że pewna ilość tego środka dodana do pożywienia wywołuje u zwierząt objawy naprawdę niezwykłe.

Owce i koty okazywały pod wpływem owego preparatu odwagę i zaczepność, rzucały się bez strachu na psy daleko większe od siebie, kąsały je i zmuszały do ucieczki, a nawet goniły swe ofiary.

Treść z sierpnia 1932 r.:

Pokłosie homeopatyczne. — Światło słoneczne w pokarmach. — Suggestja, hypnoza i magnetyzm. — Czy gruźlica jest dziedziczną. — Czem jest rad w lecznictwie? — Nasze codzienne używki. — Długość życia ludzkiego. — Jak ustrzeć się przed tyfusem brzusznym? — Prysznic. — Na zdrowie. — Słaby żołądek. — Mleko dobre i zafałszowane. — Kapusta jako środek leczniczy. — Piękna starość. — **Dział kobiecy:** Kobieta i kobiety. — Tanie perfumy. — Pożywienie i trawienie. — Gorset. — **Rozmaitości:** Człowiek istotą wodnistą. — Świadomość umierających. — Nowa choroba. — Czy rak jest chorobą zaraźliwą. — Ludy karłowate. — Ofiara nauki. — Światowe spożycie cukru.

Treść z września 1932 r.:

Od wydawnictwa. — Pokłosie homeopatyczne II. — Drogi do zdrowia duchowego i fizycznego. — Choroba raka. — Suggestja, hypnoza i magnetyzm. II. — Słabość nerwów - neurastenja. — Ludzkość i jej wyradzanie się. — Zbrodnia jako wynik choroby umysłowej. — Nasze codzienne używki. — Pielęgnowanie jamy ustnej. — Smak. — Od jak dawna istnieje cukier. — O złem i dobrem wysypianiu się. — **Dział kobiecy:** Kobieta i kobiety. II. — Angielska choroba - Krzywica. — Piękna pani mówi. — **Rozmaitości:** Badanie nosów pijackich. — Złowrogie podarki. — Auskultacja przez radjo. — **Skrzynka redakcji.**

Treść z października 1932 r.:

Portret Dr. Samuela Hahnemanna. — Dr. Hahnemann i homeopatja. — Jeszcze o chorobie raka. — Zapalenie włóknikowe płuc. — Słabość nerwów - Neurastenja. — Zbrodnia jako wynik choroby umysłowej. — Suggestja, hypnoza i magnetyzm. — Nasze codzienne używki. — Ludzkość i jej wyradzanie się. — Odżywianie chorych gorączkujących. — Doraźna pomoc w wypadkach zatrucia. — Pieszczenie psów. — **Dział kobiecy:** Kobieta i kobiety. — Angielska choroba - Krzywica. — Czy dołeczek zanika? — **Rozmaitości:** Statystyka wypadków transfuzji krwi. — Niezwykły wypadek. — Fotoelektryczny aparat do określania ilości hemoglobiny we krwi. — Eugenetyczne miasto-ogród — **Skrzynka redakcji.**

Treść z listopada 1932 r.:

Dr. Hahnemann i homeopatja. II — Jeszcze o chorobie raka. II — Suggestja, hypnoza i magnetyzm. IV — Sypiać, czy nie sypiać? I — Duszność. — Lecznictwo roślinne czyli zielne. — Djeta homeopatyczna. — Powstawanie i rozwój lecznictwa. — Szpital, pacjentka i lekarz. — Czy to pomoże? — Śmierć z zimna. — Działalność Ligi Narodów w dziedzinie higjeny społecznej. — Woda do picia — **Dział kobiecy:** Angielska choroba — Krzywica. III — Najlepszy pokarm dla niemowlęcia, to mleko własnej matki. I — Włosy niepotrzebne (Marja Krańska). — **Rozmaitości:** Zmierzch okularów. — Zarodki paraliżu dziecięcego żyją w wodzie.

Treść z grudnia 1932 r.:

A. S. w W. My pacjenci wobec homeopatji. — Jeszcze o chorobie raka. III. — Suggestja, hypnoza i magnetyzm. V. — Sypiać czy nie sypiać? II. — Łysina. — Wzrost wysoki, czy niski? — Woda do picia. II. — Instynkt. — Powstawanie i rozwój lecznictwa. II. — Cytryny, świeże cytryny — Katar żołądka i bezsolna djeta. — Słodycze a soki żołądkowe. — O smaku potraw. — Nasza bielizna. — **Dział kobiecy:** Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia, to mleko własnej matki. II. — Dr. A. Tarnawski. O mieszkaniu i higjenicznem paleniu w piecu. — Pielęgnowanie ramion. — **Rozmaitości.** Szybkość czytania.

Treść z stycznia 1933 r.:

1933. — Dr. Hahnemann i homeopatja. — Życie. -- Allopatyczne leczenie kiły (lues, syfilis). — Powietrze. — Waga mózgu, a rozwój umysłowy. — Reumatyzm chorobą powszechną. — Lecznictwo i moda. — Ludzie pracujący, a odżywianie. — Na co umierali wybitni ludzie. — Powstawanie i rozwój lecznictwa. Pewien dział lecznictwa w Chinach. — **Dział kobiecy:** Zdolność przystosowania się. — Angielska choroba-krzywica. — Otyłość. — **Rozmaitości.** Przypadlości sercowe. — **Skrzynka Redakcji.**

Treść z lutego 1933 r.:

Gdzieindziej — a u nas — Nadmierne ciśnienie krwi? — Skleroza czyli wapnienie żył. — Powietrze. II. — Zaziębienie. — Powstawanie i rozwój lecznictwa. IV. — W jakich zawodach spotykamy najczęściej gruźlicę? — Jak powstała nauka o mikrobach — O gazach trujących. — O morskiej chorobie. — Miłość. — Cebula i czosnek. — **Dział kobiecy:** Trawienie w wieku niemowlęcym. — O zdrowie gospodyni domu. — Rzęsy i brwi nowoczesnej kobiety. — **Rozmaitości:** Jak smakuje mięso ludzkie?

Treść z marca 1933 r.:

Co należy wiedzieć o homeopatji I. — Choroba raka. — Skleroza czyli wapnienie żył. II. — Choroba I. — Powietrze w mieszkaniu. — Lekarz a pacjenci. — Kichanie, kaszel, krząkanie i czkawka. — Zachorzenia chirurgiczne. I. — Jak powstała nauka o mikrobach. II. — Nadzór nad środkami spożywczemi. — Nos, to stróż naszego zdrowia. — **Dział kobiecy:** Kobieta w służbie zdrowotności. — Kobieta samodzielna. — Pielęgnowanie warg. — **Rozmaitości:** Nowe źródło radu.

O ile zapas starczy, wysyłamy dotychczasowe numery po wpłaceniu zł 1,25 za egzemplarz na konto P. K .O. 160364.

Czcionkami Drukarni Toruńskiej Sp. Akc. w Toruniu ul. św. Katarzyny 4.